

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan atau pertandingan sedangkan orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet). Di Amerika dan di sebagian Eropa serta Asia sering memakai istilah / kata atletik dengan *Track and Field*, sedangkan negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan di negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Aktivitas jasmani dalam atletik menjadi unsur dasar untuk cabangolahraga yang lain sehingga atletik lazim disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari semua cabang olahraga. Di sekolah dewasa ini, atletik menjadi kegiatan yang wajib diajarkan kepada siswa. Atletik dikenal sebagai kegiatan yang murah, mudah dan massal. Keadaan kondisi apapun, sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan atletik. Perlombaan atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar. Salah satu bagian dari nomor lempar adalah Tolak Peluru, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan akan tetapi ditolakan atau didorong dengan satu tangan.

Untuk memperoleh hasil tolak peluru yang baik diantaranya ditentukan oleh teknik yang benar. Tamsir Riyadi (1985: 122) menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu

meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: cara memegang peluru, cara meletakan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak. Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini Yudha M. Saputra (2001: 73) mengemukakan, pencapaian hasil tolak peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan.

Adapun Engkos Kosasih (1993: 54) mengatakan, nomor tolak peluru memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Sejalan dengan itu Tamsir Riyadi (1985: 21) mengatakan bahwa kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap hasil tolak peluru. Kesatuan antara kekuatan dan teknik pada nomor tolak peluru sangat penting. Bila kekuatan dan kecepatan tidak ada maka tubuh tidak akan mampu mengatasi tahanan beban dengan cepat. Dalam jenis olahraga yang harus mengatasi tekanan benda berat seperti tolak peluru, maka tenaga maksimal memegang peranan penting dalam menentukan prestasi. Tenaga maksimal diantaranya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai daya ledak lengan dan kelentukan togok

Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik dapat melakukan tolakan dengan segenap kemampuan maksimal. Pembelajaran tolak peluru di Sekolah khususnya tingkat SMP belum sesuai harapan. Banyak guru tidak menyadari, bahwa anak-anak mendapatkan kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk seperti peluru. Tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakannya sulit dan benda yang harus dilempar terlalu berat. Namun kebanyakan guru mencoba mengajar nomor ini dalam situasi yang sama seperti halnya seorang atlet profesional.

Di SMPN 4 Liriaja Kabupaten Soppeng terdapat ekstrakurikuler Atletik yang diantaranya adalah melatih pesertanya dalam nomor Tolak peluru, akan tetapi prestasi tolak peluru yang dicapai sampai saat ini belum maksimal. Penulis sebagai pembina ekstrakurikuler atletik disekolah tersebut sudah berupaya untuk meningkatkan prestasi tolak peluru. Upaya tersebut diantaranya melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan dan melaksanakan pembinaan dengan menggunakan berbagai bentuk metode yang cocok.

Kesalahan-kesalahan di bidang teknik seperti kesalahan memegang peluru, cara meletakkan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak sudah diperbaiki, tetapi jauhnya tolakan masih belum sesuai harapan. Hal ini dimungkinkan karena kurang diperhatikannya unsur-unsur fisik yang pokok yang berpengaruh dalam gerakan tolak peluru seperti, kekuatan otot tungkai daya ledaklengan dan ,kelentukan togok

Pendapat di atas perlu dikaji lebih lanjut agar diketahui secara pasti seberapa besar pengaruh dari unsur-unsur tersebut dengan hasil tolak peluru. Berkaitan dengan hal tersebut maka penulis berkepentingan untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh antara unsur fisik tersebut terhadap kemampuan tolak peluru dengan harapan akan dapat membantu meningkatkan prestasi khususnya pada cabang tolak peluru di Di SMPN 4 Liriaja Kabupaten Soppeng, dan menghasilkan bibit-bibit atlet tolak peluru masa depan.

Dari kenyataan yang terdapat dilapangan ada beberapa hal masalah yang perlu dikaji antara lain 1) masih banyak siswa dalam melakukan tolak peluru masih kurang mampu melakukan tolakan, 2) pada saat materi tolak peluru dalam proses pembelajaran berlangsung siswa masih kurang dalam hal melakukan tolakan, dan lain – lain yang perlu dikaji lebih lanjut.

Di SMP Negeri 4 Liriaja, keberadaan peluru masih belum mencukupi dalam menyajikan proses pembelajaran. Peluru asli hanya 2 buah untuk ukuran 3 kg, 2 buah ukuran 4 kg dan, 1

buah untuk 5 kg. Dilain pihak jumlah siswa dalam 1 kelas rata rata 20 orang, jadi usaha saya untuk mengatisipasi kekurangan tersebut maka saya membuat peluru dari batu gunung, secara kebetulan sekolah kami berada dilereng gunung citta desa Citta, kecamatan Citta, Kabupaten soppeng yang disekitar sekolah saya banyak batu gunung bahkan sebagian anak sekolah jalan kaki melewati gunung kesekolah dan dipinggir jalan banyak pohon seperti mangga ada juga jurang kalau musim mangga berbuah mereka secara alami melempar menggunakan batu begitu juga apabila melewati pinggir jurang anak anak biasa berlomba melempar batu kejurang hal ini dilakukan hanya untuk menghilangkan rasa jenuh dan berlindung dibawah pohon dari panas sinar matahari pada saat musim kemarau dan berteduh dibawah pohon pada saat hujan datang pada waktu itu mereka pulang dari sekolah secara berkelompok pada saat itulah melakukan hal tersebut diatas yaitu melempar menggunakan batu.

Peningkatan prestasi olahraga sebenarnya adalah suatu hal yang telah lama menjadi permasalahan, justru terkadang timbul dalam pikiran bahwa sampai sejauh manakah batas prestasi manusia di dalam suatu cabang olahraga, seperti cabang olahraga atletik khususnya pada nomor tolak peluru.

Dari kenyataan yang ada olahraga ini mudah dilakukan, namun dilihat dari prestasi atlet-atlet sangat minim, terbukti dari pengalaman dan pengamatan yang di jumpai dari tahun 2000sampai 2015ini, memperlihatkan bahwa olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru kurang memperlihatkan prestasi yang menggembirakan jika dibanding dengan prestasi cabang olahraga lainnya yang telah menampakkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tepatlah penulis untuk mengangkat, dan membahas penelitian lebih lanjut mengenai tolak peluru, dengan judul tesis “Pengaruh kekuatan otot tungkai daya ledak lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru siswa

SMPN 4 Liliraja Kabupaten Soppeng”

Sebagai gambaran singkat siswa SMP Negeri 4 liliraja setiap tahun mengikuti perlombaan olahraga tingkat kabupaten Soppeng seperti O2SN’ khusus cabang olahraga atletik tolak peluru belum pernah mendapatkan juara bila dibandingkan dengan cabang atletik lainnya seperti lari jarak pendek,lempar lembing ini terbukti pada tahun 2012 siswa saya mengikuti O2SN tingkat Kabupaten Soppeng siswa mendapatkan 2 medali emas melalui cabang lari 60,m putra atas Kaswil Dandi dan mewakili Kabupaten ke Makassar’ namun di Makassar tidak mendapatkan juara, dicabang lenpar lembing siswa saya mendapatkan medali Emas O2SN atas nama Idri Lestari dan mewakili kabupaten soppeng ke O2SN tingkat propensi Sulawesi Selatan pada 2012 di Makassar mendapatkan juara III(tiga) dengan jauh lemparan 19,63m.

Sebagai perbandingan cabang olahraga lainnya pada tahun 2014 siswa saya mengikuti O2SN melalui cabang olahraga Catur mendapatkan juara I(satu) Atas nama Renaldi dan mewakili kabupaten Soppeng ke Makassar .inilah gambaran prestasi tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliraja. Dan pada tahun 2015 .diadakan seleksi O2SN Tingkat Kabupaten Soppeng lagi-lagi cabang atletik khususnya tolak peluru memperlihatkan prestasi yang tidak menggembirakan yaitu jauh tolakan hanya 6,09 m,yang bernama Padil farid.dan jauh tolakan untuk juara I(pertama)adalah 9,09m dan dibandingkan cabang olahraga lain seperti pencak silat siswa SMP Negeri 4.Liiaraja mewakili kabupaten Soppeng ke tingkat propensi sulawesi selatan.

Berolahraga berarti melibatkan bagian tubuh untuk melakukan gerak, keadaan ini lazim dikatakan sebagai perilaku motorik. Menurut kajian keterampilan motorik diungkapkan sebagai perilaku nyata yang ditampilkan melalui gerak otot atau anggota tubuh dan dikendalikan sistem persyarafan.

Bila ungkapan ini diperbandingkan dengan batasan olahraga yaitu aktivitas fisik, maka terdapat

adanya suatu persamaan walaupun maknanya berbeda.

Kemampuan terbaik dalam berolahraga ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik. Konsep tentang penguasaan gerak efisien mengungkapkan akan adanya empat komponen yang mempengaruhi penampilan berolahraga yaitu, fisik, teknik, taktik, dan mental.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang ada pada atletik yang menggunakan sebuah bola dibandingkan dengan cabang alat berupa benda bulat seperti bola dengan ukuran lebih kecil dari bola serta memiliki bobot berat minimal 4 kg. Dalam melakukan tolak peluru, lengan merupakan sumber utama dalam melakukan gerakan tolakan itu sendiri. Pengembangan lengan dalam melakukan tolakan adalah keharusan yang perlu dilatih khusus. Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan suatu tolakan dengan menggunakan tenaga secara maksimal untuk meraih jarak tolakan yang jauh.

Analisis pada tolak peluru yang terdiri dari beberapa tahap pelaksanaannya, sehingga banyak hal yang dapat mempengaruhi pada saat melakukan tolakan, seperti keterlibatan unsur fisik, antara lain; kekuatan otot tungkai, daya ledak lengan, dan kelenturan togok dengan tanpa mengabaikan unsur-unsur lainnya yang kemungkinan terlibat di dalamnya, seperti reaksi kaki, koordinasi, kekuatan otot perut, daya ledak tungkai, serta unsur antropometri, seperti; tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, mungkin juga unsur sarana dan prasarana yang memadai akan turut menunjang terhadap kemampuan tolak peluru. Awalan yang dilakukan baik sistem menyamping atau membelakangi daerah tolakan akan terjadi suatu pergerakan tolakan yang terkoordinasi dilakukan oleh penolak, sehingga harus memiliki kekuatan otot tungkai, daya ledak lengan, kelenturan togok untuk mencapai jarak tolakan yang maksimal.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu unsur fisik yang diduga berkontribusi terhadap kemampuan tolak peluru. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud adalah hasil kontraksi tungkai

atas dan tungkai bawah melalui gerakan ekstensi yang bersumber pada persendian lutut yang mengakibatkan bekerjanya kelompok otot paha bagian depan (*muscle quadriceps group*). Unsur fisik lainnya yang diharapkan memiliki kontribusi terhadap kemampuan tolak peluru adalah daya ledak lengan. Keterlibatan daya ledak lengan yang dimaksud adalah hasil gerakan eksplosif dari lengan atas dan lengan (gerakan ekstensi), serta telapak tangan (gerakan fleksi) yang bersumber pada persendian siku (*articulatio cubiti*) dan persendian telapak tangan (*articulatio carpalialis*) yang menghasilkan bekerjanya kelompok otot lengan belakang (*muscle triceps group*) dan kelompok otot daerah lengan bawah (*muscle radio ulna group*).

Berdasarkan dari beberapa masalah diatas maka peneliti perlu mengkaji penelitian ini dengan judul “pengaruh kekuatan otot tungkai, daya ledak lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa SMP Negeri 4 Liliraja Kabupaten Soppeng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliraja Kabupaten soppeng Soppeng?
2. Apakah ada pengaruh daya ledak lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliraja Kabupaten soppeng Soppeng?
3. Apakah ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliraja Kabupaten soppeng Soppeng?
4. Apakah ada pengaruh secara bersama – sama kekuatan otot tungkai, daya ledak lengan, dan kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliraja

Kabupaten Soppeng?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliriaja Kabupaten Soppeng.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliriaja Kabupaten Soppeng.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliriaja Kabupaten Soppeng.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh secara bersama – sama kekuatan otot tungkai, daya ledak lengan, dan kelentukan togok terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 4 Liliriaja Kabupaten Soppeng.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengembangan dan pembinaan olahraga atletik dalam usaha pencapaian prestasi yang lebih tinggi. Untuk itu manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Dapat memberikan masukan kepada atlet, pelatih, pembina, guru, dan masyarakat umum tentang pentingnya pemilihan bentuk latihan yang sesuai dengan pola gerak khususnya pada nomor tolak peluru.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan sebagai salah satu acuan bagi peneliti-peneliti berikutnya khususnya bidang ilmu keolahragaan.